



ENTRELAZADOS

El amor vence siempre

INTIMIDAD MATRIMONIAL
TEOLOGÍA DEL CUERPO APLICADA

Una mirada sana, profunda y esperanzadora de la sexualidad en el matrimonio

“El amor conyugal implica una totalidad, en la que entran todos los elementos de la persona: reclamo del cuerpo y del instinto, fuerza del sentimiento y de la afectividad, aspiración del espíritu y de la voluntad.”

San Juan Pablo II, Familiaris Consortio

Antes de empezar

Este material está organizado en ocho capítulos, cada uno con una explicación breve y, salvo el primero y el último, un momento «para hablar en pareja» con un tiempo sugerido en minutos. Si quisierais hacerlo todo seguido, la conversación de fondo ocuparía 115 minutos en total, pero está pensado para repartirlo en varias sentadas, no en una sola tarde.

Sirve igual si ya estáis en terapia de pareja que si todavía no lo estáis: en ningún caso sustituye ese acompañamiento profesional si lo necesitáis, pero puede ser un buen punto de partida o un buen complemento a él.

Os recomendamos leerlo con calma, capítulo a capítulo, y no de un tirón: cada uno toca un aspecto distinto de la intimidad matrimonial, y conviene dejar que cada idea repose antes de pasar a la siguiente.

Este material no incluye descripciones explícitas ni técnicas concretas: se centra en el sentido, la comunicación y la conexión, no en instrucciones. Si en algún capítulo remueve algo que pesa demasiado, está bien parar ahí y retomarlo otro día, o hablarlo con un profesional.

GARANTÍA PROFESIONAL

Este material ha sido elaborado por profesionales de la psicología, con rigor clínico, integrando ese conocimiento con las enseñanzas de San Juan Pablo II sobre el amor humano y la Teología del Cuerpo.

Los capítulos de un vistazo

Antes de empezar, aquí tenéis los ocho capítulos resumidos en una frase, para haceros una idea completa del camino antes de entrar en cada uno.

- 1 · **Una mirada distinta a la intimidad** — *ni tabú ni técnica: un lenguaje con sentido.*
- 2 · **El cuerpo habla un lenguaje** — *lo que vuestra intimidad dice, más allá del acto en sí.*
- 3 · **Entrega, no derecho ni moneda de cambio** — *dos formas de distorsionar la intimidad, y cómo evitarlas.*
- 4 · **Cuando el deseo no coincide** — *uno de los temas más comunes y menos hablados del matrimonio.*
- 5 · **Heridas que estorban en la intimidad** — *vergüenza, comparación y experiencias pasadas, tratadas con cuidado.*
- 6 · **Hablar de esto en pareja** — *la mayoría de los conflictos no son del acto, son del silencio.*
- 7 · **Ternura, tiempo y presencia** — *lo que sostiene la intimidad no es solo el momento, es lo de alrededor.*
- 8 · **Para seguir cuidándolo** — *una conversación que dura toda la vida, no un problema que se resuelve una vez.*

1 · Una mirada distinta a la intimidad

La intimidad matrimonial suele vivirse rodeada de silencio. En muchas parejas se habla de casi todo (el dinero, los hijos, el trabajo, hasta la política) menos de esto, y ese silencio deja el terreno libre para dos extremos igual de pobres: tratarla como un tema vergonzoso del que no se habla, o reducirla a una técnica que hay que dominar, como quien aprende a montar un mueble siguiendo instrucciones. Este capítulo, y todo el material que sigue, propone una tercera mirada, distinta de esas dos.

San Juan Pablo II dedicó cientos de horas de catequesis, a lo largo de varios años, a explicar que el cuerpo humano tiene un lenguaje propio, y que la intimidad matrimonial es una de las formas más plenas de ese lenguaje: una manera de decirse, sin palabras, «me entrego entero a ti, y te recibo entero a ti». No es un acto neutro ni meramente físico, ni tampoco un simple mecanismo biológico que se activa cuando conviene: dice algo, para bien o para mal, sobre cómo os tratáis el uno al otro, sobre si de verdad os estáis dando o solo estáis compartiendo un rato juntos.

A esta idea central, la Teología del Cuerpo la llama el «significado esponsal del cuerpo»: la convicción de que el cuerpo humano, desde su misma creación, está hecho para el don, para la entrega, para decir «soy tuyo» de una forma que ninguna otra criatura puede decir con su cuerpo. El relato del Génesis lo expresa con una frase muy sencilla, «hueso de mis huesos, carne de mi carne», que no describe solo un parentesco biológico, sino un reconocimiento profundo: encontrar en el otro a alguien con quien se puede formar una unidad nueva sin dejar de ser dos personas distintas.

Esto no es solo teología. La psicología de pareja coincide en algo parecido, aunque lo explique con otro vocabulario: la intimidad física es una de las formas de comunicación más potentes que existen entre dos personas, muchas veces más honesta que las palabras, porque es difícil fingir presencia o cercanía con el cuerpo durante mucho tiempo. Se puede decir «te quiero» de memoria, casi sin pensarlo; resulta mucho más difícil sostener con el cuerpo, semana tras semana, una cercanía que no se siente de verdad.

Hay otra idea de fondo, muy propia de la Teología del Cuerpo, que conviene tener presente durante todo este material: la de la «comunidad de personas». Juan Pablo II explicaba que el ser humano, hecho a imagen de Dios, refleja algo de esa imagen precisamente cuando ama y se entrega a otro, no cuando vive aislado o encerrado en sí mismo. El matrimonio, decía, es uno de los lugares donde esa comunidad se hace visible de forma más concreta: dos personas distintas que, sin dejar de ser dos, encuentran una forma de unidad que ninguna de las dos podría alcanzar en soledad.

Esta idea tiene una consecuencia importante: la intimidad matrimonial, entendida así, no busca disolver a ninguno de los dos en el otro, ni hacer desaparecer a nadie en la relación. Busca justamente lo contrario: que cada uno, siendo plenamente él mismo, se entregue con libertad al otro. Por eso Juan Pablo II insistía tanto en la libertad como condición de toda entrega verdadera: solo puede llamarse don aquello que se ofrece libremente, nunca lo que se arranca, se exige o se da por miedo a perder al otro.

El relato bíblico de la creación añade otra pieza a esta misma idea cuando dice que «los dos serán una sola carne»: una unidad real, no solo simbólica, que sin embargo no borra la identidad de ninguno de los dos. Es una unidad que se construye, no que se decreta el día de la boda y ya queda hecha para siempre; se teje, más bien, gesto a gesto, conversación a conversación, a lo largo de todos los años que dura el matrimonio.

Hay también una lectura más amplia, que a algunas parejas les ayuda y a otras no tanto, y que aquí solo dejamos apuntada: la Iglesia entiende el amor matrimonial como un signo, a pequeña escala, de un amor mayor y fiel. No hace falta compartir esa lectura para aprovechar el resto de este material; basta con quedarse con la idea de fondo, que si el amor entre vosotros dos aspira a ser fiel, generoso y entero, la intimidad que lo expresa debería aspirar a lo mismo.

Una pareja que llevaba años de matrimonio contaba en terapia que su vida física iba «bien, sin más», hasta que empezaron a preguntarse qué estaba diciendo en realidad esa rutina: no hablaba de rechazo, pero tampoco de cercanía real; hablaba de piloto automático, de dos personas que cumplían un gesto sin estar del todo presentes en él. Nombrarlo, sin culpa y sin dramatizarlo, fue el primer paso para que quisieran cambiarlo, y lo cambiaron poco a poco, no de golpe.

Este material no incluye técnicas ni descripciones explícitas: no es ese tipo de guía, y no lo será en ningún capítulo posterior. Es una invitación a mirar la intimidad matrimonial con más profundidad, más honestidad y, si todo va bien, más alegría de la que quizás os habéis dedicado hasta ahora, entendiendo que hablar de sentido y de comunicación no es un rodeo para evitar el tema, sino la forma más completa de tratarlo.

Si además de este material os habéis acercado alguna vez al otro bloque de Entrelazados, el de recuperación de la adicción a la pornografía, sabed que los dos caminos están pensados para complementarse: sanar la relación con uno mismo y sanar la relación con el otro se alimentan mutuamente, porque ambas heridas suelen tocar el mismo lugar, la manera en que entendemos el cuerpo y el deseo. Y si no os aplica nada de eso, este material funciona igual de bien por sí solo, sin dar nada por hecho sobre vuestra historia.

En los capítulos que siguen iremos bajando esta mirada de fondo a preguntas muy concretas: qué dice de verdad vuestro cuerpo cuando estáis juntos, cómo distinguir la entrega libre de la obligación, qué hacer cuando el deseo de los dos no coincide, cómo tratar con cuidado las heridas de vergüenza o comparación, cómo hablar de todo esto sin que el silencio se llene de suposiciones, y por qué la ternura del día a día sostiene, en el fondo, todo lo demás. Ninguno de esos capítulos da por supuesto que ya hayáis entendido del todo lo de este primero; podéis volver a él cuantas veces queráis.

¿POR QUÉ IMPORTA ESTO?

Sin una mirada de fondo, es fácil que la intimidad se quede en piloto automático o se convierta en un tema tabú. Entenderla como un lenguaje con sentido es lo que permite después hablar de ella, cuidarla y disfrutarla con más libertad.



ENTRELAZADOS

ESTO ERA SOLO UNA MUESTRA

“Intimidad matrimonial: Teología del Cuerpo aplicada”

Has leído solo el comienzo. El material completo tiene 21 páginas: 8 capítulos sobre la intimidad matrimonial desde la Teología del Cuerpo, cada uno con una caja "para hablar en pareja" con un tiempo exacto de conversación.

¿QUIERES SEGUIR LEYENDO?

Encontrarás el material completo en la sección de Materiales de nuestra web.

El amor vence siempre